

# obsah

Úvod	6	<b>Posilování končetin</b>	<b>149</b>
Joseph Pilates	9	Paže	150
Zásady Pilatovy metody	11	Nohy a chodidla	158
<b>Základy</b>	<b>13</b>	<b>Návrhy programů</b>	<b>181</b>
Držení těla	14	Pozvolný začátek	184
Dýchání	28	Den ode dne silnější	186
Jak pracují svalové skupiny	38	Cviky pro pokročilé	188
<b>Centrální stabilita</b>	<b>47</b>	Pilates v těhotenství	190
Břicho	48	Pilates pro život	198
Pánevní oblast	76		
<b>Záda</b>	<b>97</b>	Užitečné adresy	203
Horní část trupu	116	Slovníček	204
Šije	138	Rejstřík	206

